

ФИТБОЛ ГИМНАСТИКА, КАК ИННОВАЦИОННАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП НЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Л.Н. Вериго, Н.А. Силина, Е.А. Шабанова

ФГБОУ ВПО «Омский государственный институт сервиса», lubasha1965@bk.ru

В статье обсуждается проблема здоровья студенческой молодёжи в России. Произведен анализ уровня состояния здоровья студентов Омского государственного института сервиса. Описываются краткие методические особенности использования фитбол гимнастики на занятиях по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп. Приводятся результаты исследований показателей антропометрических и функциональных измерений, а также показателей физической подготовленности данной категории студентов.

Ключевые слова: специальная медицинская группа (СМГ), здоровье, физическая культура, оздоровительные технологии, антропометрические измерения, функциональное состояние, физическая подготовленность.

В России в настоящее время состояние здоровья студенческой молодёжи ухудшается с каждым годом. Растёт количество студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). В ОГИС, за последние 5 лет количество таких студентов возросло на 18% и в настоящее время составляет около 30% от общего числа студентов обучающихся в институте. Наиболее часто встречающимися заболеваниями у студентов ОГИС являются заболевания опорно–двигательного аппарата, они составляют 32% от общего числа заболеваний студентов [1; 2]

Для повышения эффективности занятий физическими упражнениями со студентами СМГ рекомендуется внедрять в учебный процесс инновационные оздоровительные технологии, которые предполагают повышение интереса к занятиям

физической культурой. Одной из эффективных форм физической культуры является фитбол гимнастика [3; 4; 5].

Комплексы упражнений с фитболами должны иметь различную направленность. Силовые упражнения должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление. Каждое упражнение повторять вначале 3–4 раза, постепенно увеличивать до 7–8 раз. Продолжительность занятий с фитболами должно составлять 40–60% общей длительности занятия. Комплекс фитбол гимнастики проводится в основной части урока [2; 5; 6].

Задачами данного исследования были: изучение методики оздоровительной фитбол гимнастики; апробация её на учебных занятиях физического воспитания со студентками СМГ; подтверждение эффективности воздействия методики фитбол гимнастики на организм студенток СМГ на занятиях по физическому воспитанию.

Исследование проводилось с октября 2013 по октябрь 2014 года со студентками СМГ 2–3 курсов ФТПИ в количестве 55 человек. В учебные занятия по физическому воспитанию 2 раза в неделю, с данной категорией студентов включался комплекс упражнений с фитболами (35–50 мин.). В начале и конце исследования было проведено тестирование студентов СМГ.

Методы исследования: антропометрические измерения; методы оценки функционального состояния; тесты физической подготовленности; анкетирование; математической обработки данных.

Результаты исследований подтвердили наши предположения. При систематических занятиях оздоровительной фитбол гимнастикой значительно улучшилось общее состояние здоровья, осанка, укрепились мышцы спины и брюшного пресса. Улучшились показатели функции внешнего дыхания, снизилась ЧСС после выполнения нагрузки, стабилизировались показатели АД, исчезли боли в суставах и позвоночнике (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели антропометрических и функциональных измерений студентов СМГ 2–3 курсов ФТПИ ОГИС

№ п/п	Показатель	До экс. ±Хср.	После экс. ± Хср.	Прирост в %
1	Масса тела (кг)	57,5 кг	54,5 кг	–5%
2	Кистевая динамометрия (кг)	39 кг	41 кг	+5%
3	Становая динамометрия (кг)	66 кг	77 кг	+17%
4	Жизненная ёмкость лёгких (мл)	2950 мл	3500 мл	+16%
5	ЧСС в покое (уд/мин)	76 уд/мин	64 уд/мин	–18%
6	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	142 уд/мин	120 уд/мин	–16%
7	Проба Штанге (сек)	37 сек.	43 сек.	+14%
8	Артериальное давление (мм.рт.ст.)	115/75 мм.рт.ст.	115/75 мм.рт.ст.	0%

Улучшились показатели физической подготовленности. Сравнивая показатели тестирования физической подготовленности, мы наблюдали тенденцию к увеличению показателей. В упражнениях на пресс на 29%, на силу мышц спины на 32%, в метании набивного мяча на 38%. В беге на длинные дистанции показатели оставались без изменений, а в беге на 100 м наблюдалась тенденция незначительного улучшения показателей на 3%. Анализ медицинских карт и журналов посещения учебных занятий по физическому воспитанию студентов СМГ, участвующих в эксперименте, показал, что студенты меньше болели ОРВИ. По результатам анкетирования были сделаны следующие выводы. Инновационные оздоровительные технологии физического

воспитания, используемые на занятиях с данной категорией студентов, являются одним из перспективных направлений. Студенты СМГ одобрили внедрение в занятия физической культурой методику фитбол гимнастики. Упражнения с фитболами доступны в выполнении, легко дозируются, повышают эмоциональный фон, способствуют устойчивости физической, умственной и творческой работоспособности. А также позволяют укрепить здоровье.

Литература

1. Брюханова Н. А. Оздоровительная аэробика : методические указания / Н. Д. Брюханова. – Красноярск : ИПЦКГТУ, 2004. – 35 с.
2. Вериго, Л. Н. Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы : учебное пособие / Л. Н. Вериго. – Омск : ОГИС, 2006. – 100 с.
3. Вериго, Л. Н. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями : учебное пособие / Л. Н. Вериго, И. Ю. Пасюкова. – Омск : ОГИС, 2008. – 86 с.
4. Крюнек, Е. С. Аэробика : содержание и методика оздоровительных занятий : учебно – методическое пособие / Е. С. Крюнек. – Москва : Терра – Спорт, Олимпия – Пресс, 2001. – 64 с.
5. Сайкина Е. Г. Танцы на мячах : оздоровительно – развлекательная программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – СПб. : издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 31 с.
6. Фирилева Ж. Е. Фитнес – Данс : учебное пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. : ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007. – 384с.